

KLASSİKLƏRİMİZ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ HAQQINDA

Sağlamlıq insanın mənəvi və fiziki keyfiyyətlərinin məcmusudur. Çünkü şəxsiyyətin ahəngdarlığı elə ümuməşəri dəyərdir ki, ona yalnız fiziki və mənəvi kamillik vasitəsilə nail olmaq mümkün kündür. Odur ki, insanın mənəvi və fiziki sağlamlığı uğrunda mübarizəsi zəmanəmizin ən ümdə vəzifələrindən biridir. İnsanın uzunömürlülüyü, müvəffəqiyətli əmək fəaliyyəti, ailə həyatı, sağlam nəsil yetişdirməsi və onu düzgün təbiyələndirməsi sağlamlıqlıdan çox asılıdır.

Həqiqətən də sağlam olan kəs həyatda hər şeye nail ola bilər. Heç cür unutmaq olmaz ki, sağlamlıq birdirsə, xəstelik minlərlədir. Müşahidələr göstərir ki, sağlam adamlar həyatda çox fəal, nikbin və xoşxasiyyət olur. İntibah dövrünün məşhur həkimi Ambruaz Pare haqlı olaraq demişdir ki, şən adamlar tez sağırlılar. Məhz buna görə də müasir dövrün adamları təkcə təbietin onlara bəxş etdiyi nemətlərlə kifayətlənməyib, daim özlerinin fiziki təkmilləşməsi və mənəvi kamilleşməsi qayğısına qalmadırlar. Bunun üçün sağlam həyat tərzinin yaradılması, hər şeydən əvvəl, kütłəvi bədən təbiyəsi və idmanın geniş inkişafı ilə elaqələnir.

Tarixin inkişaf təcrübəsi göstərir ki, fiziki təbiyənin inkişafında hər hansı xalqın nə qədər çox xidməti olarsa, həmin xalq kamil və yetkin insan təbiyə edilməsində qarşıya qoyduğu məqsədə daha çox yaxın olar. Cesaretlə demək olar ki, **her bir milletin ümumi mədəni səviyyəsi onun idmana, fiziki kamillik göstəricisine olan münasibətə də qiymətləndirilə bilər.**

Təbabətin banisi Hippokrat göstərir ki, hərəkətsiz müalicə yoxdur. Böyük Roma şairi Horatsı isə insanların sağlamlığını qorumaq üçün onlara qaćmağı məsləhet görürdü. O yazdı: "Sağlam ikən qaćmasan, xəstelənəndən sonra qaćacaqsan". Onun fikrincə, gimnastika, fiziki hərəkətlər, idman yeriş öz iş qabiliyyətini, sağlamlığını, xoşbəxt həyatını qorumaq isteyən hər kesin məşətina möhkəm daxil olmalıdır. Dünyanın en nüfuzlu böyük idman bayramı olan "Olimpiya oyunları"nın vətəni Yunanıstandakı qədim Elladanın qayaları üzərində yazılmış sözlərdə həmin fikir daha qabarlıq və müdrikcəsinə, əzəmətə səslənir: "Güclü olmaq istəyir-sənsə qac, sağlam olmaq istəyir-sənsə qac, gözəl olmaq istəyir-sənsə qac". Məşhur yunan filosofu, yazıçı və tarixçi Plutrax isə belə yazdı: "Gimnastika təbabətin şəfəvərıcı hissəsidir".

Göründüyü kimi, bu müdrik insanlar, dövrünün görkəmləri zəka sahibləri fiziki təbiyənin, idmanın müxtəlif növlərinə istinad edərək insanların onun sayəsində sağlam, gümrəh, gözəl, yaraşıqlı, nikbin böyüməsi və yaşamasını sübut etməye çalışırdılar. İnsanın cismen və ruhən sağlam, həm də gümrəhlili onun bir-birilə vəhdətdə temin olunması dünyanın bir çox filosofları kimi, dahi Nizamini də diqqətindən yayınmamışdır. Şairin fikrincə, sağlam bədən sağlam fikrin, sağlam düşüncənin olması üçün labüb şərtidir. Odur ki, şair insanın mənəvi, əqli və fiziki yetkinliyini bütövlükdə götürür:

*Bədən sağlam olsa,
saf olar söz də,
Süst adam süst olar bədəndə,
söz də.*

*Həkim xəstələrə eyləyər əlac,
Xəstələnsə olar özgəyə
möhtac.*

Cəmiyyətin tekamülünün bütün merhələsində fiziki təbiyə, fiziki mədəniyyət problemi özü-nəməxsus qanunauğunluqlar əsasında inkişaf etmiş və ümumi mədəniyyətin tərkib hissəsi kimi başər övladının fiziki inkişafına xidmet göstərmişdir.

Türkələr tarix boyu övladlarını fiziki baxımdan yetkin, kamil, gümrəh, qıvrıq və xoş ehval-ruhiyədə görmək arzusu ilə yasaşmış, bu yolda bütün fiziki vasitə və imkanlardan lazımlıca istifadə etmişlər. Onlar hətta ömür-gün yoldaşı seçərkən də bu əlamətlərə ciddi diqqət yetirmişlər.

Bu da bir həqiqətdir ki, qızların özü, həm də valideynləri oğlan seçməzdən əvvəl onun ağlı-kamalına, nəsil-nəcabətinə, maddi imkanına və s. görə deyil, en çox onun iğid əranlıyına, cəsəret və hünərinə, qüvvə və dəyanətinə diqqət yetirmişlər. Biz bu fikrin əsasını türk xalqlarının böyük mənəvi sərvəti olan "Kitab-Dedə Qorqud" dastanlarında Salur Qazan - Burla xatun, Dirse xan - Ana xatun, Bamsı Beyrək - Banuçiçək, Qanturalı - Selcan xatun və b.

obrazların timsalında aydın görür.

Sağlam, gümrəh və qıvrıq bədən hələ lap qədim zamanlardan pərəstiş, ehtiram obyekti olmuş, fiziki məşğələlər, idman bir çox xalqlar arasında geniş təşviq edilmişdir. Çox maraqlıdır ki, hələ vaxtılı qədim Yunanistanda fiziki cəhətdən zeif olan oğlanların ali təhsil almağa ixitiyari yox imiş.

Dahi yunan filosofu Platon oxumağı, yazmağı və üzməyi bacarmayanları savadsız adam hesab edirdi. O, həm də qəlbini və bədəni eyni səviyyədə inkişaf etməmiş insanları "axsaq" adlandırdı.

Tibbi araşdırımlar təsdiq edir ki, fiziki hərəkətlər sayəsində əzelələrin inkişafı və əzeləsümük sisteminin elastikiliyi yüksəlir, oynaqların hərəkətliliyi yaxşılaşır. Əzelələr məşq etdirmək insanın ömrünü uzadır, vaxtından əvvəl qocalmanın qarşısını alır. Ahilliq dövründə bir çox adamlarda əmələ gələn süstlük və zəifliyin səbəbi isə məhz əzelələrin fəallığının azalması və az hərəkətlilikdir. Şübhəsiz, əzelə hərəkəti insanın emosional vəziyyətine də təsir edir, ona ruh yüksəkliyi bağışlayır. Çünkü orqanızın fəallığı fiziki vəziyyətə six vəhdətdədir.

Yaddaşı möhkəmləndirən en vacib amillərdən biri əsəblərin sağlam olmasıdır ki, bunun üçün de fiziki məşğələlər mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə də fiziki hərəkətlərlə mütemadi məşğul olmaq olduqca zəruridir. "Hərəkət! Düşünce, fəaliyyət, hissələr sahəsində hərəkət... hərəkət həyat, süstlük ölümdür!" - deyən məşhur rus pedagoqu P.F.Lesqaft yazırdı ki, insanın əqli yüksəliyi müvafiq fiziki inkişaf tələb edir. Təsədüfi deyil ki, bir çox tarixi şəxsiyyətlər özlerinin qiymətli ideya və keşfərini məhz piyada gəzintilər zamanı təpipler. Hələ vaxtılı böyük alman şairi Höte yazırdı ki, ən qiymətli fikirlər beynimə hərəkət etdiyim anlarında gəlir. Hərəkətsiz olarkən mən, demək olar ki, fikirləşə biləmirəm, "... yeriş ve hərəkət beynin və düşüncənin fəallığına kömək edən yardımçıdır", - deyən dahi fransız filosofu Jan Jak Russo en dərin mühakimələrini yalnız qızmar güneş altında ot çalarkən yürüdə bilərmiş. Amerika mütəxəssisləri tədqiq etmişlər ki, alimlərin bir çoxu çətin elmi keşfərin həlli yollarına səhərlər işə və axşamlar işdən eve piyada qayıtlıqları vaxtda nail olurlar.

Bugünkü ənənlər sağlam mənəviyyat rəhunda təbiyə etmək ən başlıca məsələlərindən. Sağlam mənəviyyatlı ənənlər həyata ələ hazırlamayı lazmıdir ki, onlar zərərlə adet və vərdişlərdən, pis meyillərdən saqınmayı bacara bilsinlər. Xüsusiən alkoqolizmə, sərxoşluğa və narkomaniyaya qarşı mübarizə, cəmiyyətin ən böyük düşmənlərindən olan bu pis əməllərdən çəkinə bilmək qüvvəsi xüsusiələrə vəcibdir. Çünkü yaradıcı, qurucu gənc bu bələya düşərək olarsa, o simasızlaşır, əmək fəaliyyətində fəallığını itirir, bu isə əmək intizamının möhkəmləndirilməsinə, əmək məhsuldarlığının yüksəldilməsinə ciddi ziyan vurur.

Danılmaz faktdır ki, spirtli içkilərə aludəlikdən ilk növbədə əsəb sistemlərinə sarsıcıdır. Sərəbə də insanın normal davranışları, hərəkət və rəftarı, bir sözə, təfəkkür və düşüncəsi zəifləyir. Sərxoşluğa mayıl və isteyin artması cəmiyyət üçün ən yaramaz bələldən sayılan alkoqolizmə nəticələnir. Zəif iradəli, xaraktersiz adamların düşçərək olduğu bu amansız xəstəlik nəticəsində hüceyrələr, əsəsən də beyin hüceyrələri həssas olduğu üçün onun təsirinə daha tez məruz qalır. Odur ki, qəbul olunmuş alkoqol qana sorularaq sinir sisteminde dəhşətli pozuntular tövərdir.

Dahi şairimiz Xaqani insanı həmisi əmək prosesində, "ari kimi şan toxumaq"da görmək arzusunda idi. O, yaşıdagı cəmiyyətin xarakterini dərinən dərk və dözlüməz vəziyyətə tab getirə bilmək üçün sağlam olmağı, əmək fəaliyyətinə qoşulmağı məsləhet görürdü.

Hələ XII əsrə böyük Nizami Gəncəvi şərabın çox böyük ziyanını dərinən dərk etmiş və dövrünün müasirlərini, ənənləri bi pis adətdən çəkinməyə çağırılmışdır.

Böyük şair Əvhədiyə görə, nəfsi gizlədib qoruya bilməyən şəxsin mənəvi kasıbılığı ilə yanaşı, onun iradi cılızlığına, xarakter düşkünlüğünə şübhə olmamalıdır. Onun fikrincə, mərd, qoçaq, fiziki cəhətdən yetkin və kamil insan, həm də qətiyyəti, mətin və mübariz olur. Bütün bu

fiziki və cismani komponentlər isə insanın mənənə kamilleşməsini və əxlaqi yetkinliyini şərtləndirən başlıca attributlardır.

Dahi Füzulinin Şah İsmayıllı Xətaiyə ithaf etdiyi "Bəngü-Badə" poemasında tibbi-biooji, əxlaqi-etik, xüsusiələr də, fiziki təbiyənin əsas vasitəsi olan giyinik amillər kontekstində çox qiymətli fikirlərə rast gelirik.

Böyük satirik şair S.Ə.Şirvanı şeir və nəsihətlərdən oğlunun timsalında bütün xalqa nəsihət edərək milletin övladlarını, bütövlükde xalqımızı şüurlu surətdə sağlam həyat tərzinə yiylənmiş, zərərlə adətlərdən çəkinmiş, gümrəh və xoşbəxt görmək istəyirdi. Şairə görə, bu zərərlə adətlərdən çəkinməyin özü sağlam, normal və rahat həyat yaşamağa zəmin yaratandan şərtlərdən.

XIX əsr Azərbaycan ictimai-pedaqoji fikir tarixində nadir səmalardan biri kimi əlahiddə yer tutan A.Bakıxanov dövrünün istedadlı alimi kimi sağlam həyat tərzinin roluna xüsusi toxunmuşdur. İstedadlı alım, görkəmli şair "Tehzibi-əxlaq", ("Əxlaqın təmizliyi") əsərinin "Etidalı riayət", "Yaxşı işlərin fəziləti", "Can sağlamlığının qazanılması" və s. fəsillərində, "Mişkatul-ənvar" ("Nurlar mənbəyi") kitabında isə "Nəfsin qorunması" başlığı adı ilə yazdığı şeirində, habelə "Kitabi-nəsihət" ("Nəsihətnamə") və s. monoqrafiyalarda, peda-qogika və psixologiyaya dair fəlsəfi əsərlərində gənclərin mənəvi, əxlaqi-etik normalara uyğun davranış və rəftərləri, vəcdən təmizliyi, şəxsiyyət bütövlüyü, ədalət, mərdlik, humanist keyfiyyətlər, elmə hörmət, Vətənə məhebbət, insanlara nəvazış, əməyi sevmək və s. vacib məsələlərlə yanaşı, insanın sağlam və fəal yaşaması üçün sağlam həyat tərzinə eməl etməsini zəruri sayı.

Qaynaqlarda göstərilir ki,

hərb generalı Abbasqulu ağa Peterburqdə olduğu vaxt birinci Nikolayın qonaqlıq məclisine dəvət olunur. Nikolay və arvadına qatdırıllar ki, Qafqazdan gələn qonağın ömründə diliñə içki deyməyib. Nikolayın arvadı çox qurrəli halda söyləyir ki, mən Abbasqulu ağaya ilk dəfa şərab içirdəm. O, bir qədəh şərəbi qızıl podnosa qoyub, özü gətirib Bakıxanova təqdim edir. Padşahın arvadının şərab təqdim etməsi qonaq üçün ən yüksək hörmət sayılarmış. Abbasqulu ağa ayağa qalxaraq podnosdan qədəhi götürür və üzünü çar birinci Nikolayə tutaraq deyir:

- Ey mənim həşəmətli hökmdarım, siz deyirsiniz bu şərabı için, Allahım deyir içmə. Hansınızın sözünü baxım?

Çox dindar olan çar Nikolay bir anın içinde:

- Əlbəttə, Allahın! - söyləyir.

Abbasqulu ağa əlindəki şərab qədəhini təzədən qaytarıb padşah arvadının əlindəki podnosa qoyur. Padşah arvadı peşman halda qayıdib yerində oturur.

Pedaqoji görüşlərdə fiziki təbiyə və sağlamlıq məsələlərinə xüsusi yer ayıran H.B.Zərdabi papilos çəkməyin, nikotin qəbul etməyin, tiryəkin, tünd çay, qəhvə içməyin də bədənin sağlamlığından zərərdən geniş söz açmışdır. Onun fikrincə, tiryək bir bəherdir ki, onun dari boyda olan qədəri adamı öldürür. Tiryək atanın elləri titrəyir, başı əsir, ayaqları yerdə durmur, mədəsi həzm etmir, kişilikdən düşür. O qeyd edir ki, spirtli içkilər dünyada o qədəri ilə yoxluqda qurucu gənc bu bələya düşərək olarsa, o simasızlaşır, əmək fəaliyyətində fəallığını itirir, bu isə əmək intizamının möhkəmləndirilməsinə, əmək məhsuldarlığının yüksəldilməsinə ciddi ziyan vurur.

Pedaqoji görüşlərdə fiziki təbiyə və sağlamlıq məsələlərinə xüsusi yer ayıran H.B.Zərdabi papilos çəkməyin, nikotin qəbul etməyin, tiryəkin, tünd çay, qəhvə içməyin də bədənin sağlamlığından zərərdən geniş söz açmışdır. Onun fikrincə, tiryək bir bəherdir ki, onun dari boyda olan qədəri adamı öldürür. Tiryək atanın elləri titrəyir, başı əsir, ayaqları yerdə durmur, mədəsi həzm etmir, kişilikdən düşür. O qeyd edir ki, spirtli içkilər dünyada o qədəri ilə yoxluqda qurucu gənc bu bələya düşərək olarsa, o simasızlaşır, əmək fəaliyyətində fəallığını itirir, bu isə əmək intizamının möhkəmləndirilməsinə, əmək məhsuldarlığının yüksəldilməsinə ciddi ziyan vurur.

Oxuların diqqətini keçən əsrdə baş vermiş maraqlı bir hadisəyə cəlb etməyi özüme bort bilirəm. Mənənlərdən əsərlərə dərhal döşərək öz tütün qutusunu daşla əzir və tullayıb. Ömrünün sonundak bir dəha papiros çəkmir.

O vaxt böyük Nəvvabın nə üçün bele etdiyi çoxlarımiza məlum deyil. Lakin bu danılmas faktdır ki, tanımıADI bir yolçuya diz çökən əsgər, sabah bir qutu siqaret naməne düşmənə de eyilə bilər. Görkəmli maarifçi buna dərhal dərk etmiş, həmin dəhşətli ünsürün tekçə sağlamlığa xələl getirdiğini deyil, onun mənənə, ləyaqətinə alçaldıcı təsirini görə bilmədi.

Dostlarımdan biri bele nəql edir ki, vaxtılı Bərdədən Şuşa-



ya gedən babam Ağdamın gur bağı-bağatlı yerlərindən keçərək böyük üzüm şəlinin üstündə tamam yetişib şirəye dönüb şüşəlenmiş iri bir salxım görür. Cəld atdan düşüb ağaca dirməşan kişi, salxımı dərmək istəyərək yekə bir ilan ona tərəf şütdüyünü görür. Belə yüksəlklikdən tullanmağın mümkün olduğunu bu adam, vahiməli ilanın ona yaxınlaşmasını müdhiş bir qorxu ile gözləyir. İlə ona çatmağa az qalmış dəyanır və q